

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

1. A competição de Ginástica Artística será regida de acordo com as regras oficiais da Federação Internacional de Ginástica (FIG), reconhecidas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), salvo o estabelecido neste regulamento.

### 2. Objetivos:

Incentivar e divulgar a prática da Ginástica Artística no estado de Sergipe.

### 3. Participantes (Categorias):

| FEMININO / MASCULINO                                    |                                                       |                                                       |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <i>PRÉ-INFANTIL</i>                                     | <i>INFANTIL</i>                                       | <i>JUVENIL</i>                                        |
| <i>Nascidos a partir de<br/>2016<br/>( SUB 10 anos)</i> | <i>Nascidos em<br/>2012 a 2015<br/>(11 a 14 anos)</i> | <i>Nascidos em<br/>2008 a 2011<br/>(15 a 18 anos)</i> |

### 3.1. Informações Gerais:

- A instituição de ensino poderá inscrever um número ilimitados de atletas, separados em equipes de 6 alunos/atletas, podendo formar mais de uma equipe, divididos por categoria, nível e gênero e pelo menos 01 (um) professor/técnico.
- A ginasta inscrita em um determinado nível **NÃO** poderá alterar de nível;
- Haverá premiação por equipe, individual geral e por aparelho, havendo pontuação correspondente para o quadro geral de medalhas.
- A escolha das séries nos aparelhos é de acordo com o nível técnico da ginasta.
- O técnico deverá informar o nível que a ginasta irá apresentar junto a ordem de apresentação da equipe na inscrição.
- Caso seja acrescentado um elemento do CP, haverá uma dedução neutra de 0,50p. Em caso de omissão de qualquer elemento das séries haverá uma dedução neutra de 0,50p. + o valor da parte não apresentada
- Se um elemento não atingir as especificações descritas não será considerado, perdendo seu valor total, porém não acarretará na

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Dedução Neutra por elemento, perdendo seu valor total, porém não acarretará na Dedução Neutra por elemento.

### 4. Sistema de disputa / Provas

- A competição será realizada em 3 (três) níveis.
- **O nível 1 (um) será em formato de festival e não contará para o quadro geral de medalhas.**
- As séries serão com coreografia livre e movimentos obrigatórios.
- A série do solo, na categoria feminina, deve ser acompanhada com música instrumental.
- Será considerada campeã na categoria, a entidade que somar o maior número de pontos na competição por equipe, individual geral e por aparelho, em cada gênero, somando-se os resultados nos níveis 2 (dois) e 3 (três). Serão computados somente os dez primeiros classificados segundo a tabela abaixo.

| 1º | 2º | 3º | 4º | 5º | 6º | 7º | 8º | 9º | 10º |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 15 | 12 | 9  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1   |

### Provas:

#### **NÍVEL I (serão utilizadas as séries 1 do solo e salto)**

- FEMININO - Solo e salto
- MASCULINO – Solo e salto

#### **NÍVEL II e III**

- FEMININO - Salto, Paralela, Trave e Solo
- MASCULINO - Solo, Salto e Barra fixa.

**NÍVEL II** – poderão realizar as séries 1, 2 e 3.

**NÍVEL III** – poderão realizar as séries 2,3,4,5 e 6

- OBS: Na GAF, a atleta do nível III deverá executar, no mínimo em dois aparelhos (entre paralela, trave e solo) série 4, 5 ou 6. Na GAM, o atleta do nível III deverá executar série 4, 5 ou 6 no mínimo em um aparelho (solo e/ou barra fixa).

**OBS.:** Só haverá competição nas provas de assimétricas e barra fixa caso o local programado para a realização da competição ofereça condições para a montagem



## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

destes aparelhos, o que será informado no congresso técnico.

### **4. Premiação**

#### **6.1 Individual (Medalhas)**

- Nos níveis II e III, serão premiados com medalhas de ouro, prata e bronze as 03 (três) melhores equipes de cada categoria, nível e gênero, assim como os 03 (três) melhores atletas na competição individual geral e por aparelho. Em caso de empate, vence aquele que tiver o menor desconto no somatório das notas de execução.

Parágrafo único: Tendo em vista não haver uma competição à parte apenas para classificação geral, e sim O aproveitamento das notas individuais dos aparelhos, as medalhas da classificação geral **NÃO SERÃO COMPUTADAS NO QUADRO GERAL DE MEDALHAS DOS JOGOS ESCOLARES TV SERGIPE 2026.**

### **5. Entidades (TROFÉUS)**

- Será oferecido troféu de Campeão em cada categoria
- Será declarada Escola Campeã Geral na modalidade Ginástica Artística, com direito a troféu específico, aquela que obtiver o maior número de Medalhas de Ouro no Quadro Geral, da modalidade, dos JOGOS ESCOLARES TV SERGIPE.

### **6. Casos Omissos**

- Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora dos Jogos Escolares TV SERGIPE 2025.

# REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

## PROGRAMA TÉCNICO FEMININO

| TODAS AS CATEGORIAS      |
|--------------------------|
| BASES TECNICAS           |
| PROGRAMA OBRIGATORIO     |
| SERIES 1, 2, 3, 4, 5 e 6 |

### SALTO



| Nº | elementos                                                                 | descrição              | valor |
|----|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------|
| 1  | Salto em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal               | Dois colchões = 60 cm  | 7,00  |
| 2  | Reversão em plano elevado (parada de mãos finalizando em decúbito dorsal) | Três colchoes = 90 cm. | 8,50  |
| 3  | Reversão utilizando minitrampolim                                         | Altura mínimo 100 cm   | 10,00 |
| 4  | Reversão utilizando 2 trampolins                                          | Altura mínimo 100 cm   | 11,00 |
| 5  | Reversão sobre a mesa                                                     | Altura mínimo 100 cm   | 12,00 |
| 6  | Salto livre                                                               | Altura mínimo 100 cm   | CP    |

### PRÉ-INFANTIL:

2 saltos iguais ou diferentes (#1, #2, #3, #4 ou #5)

Nota: melhor salto

**\*OBS.: A utilização de minitrampolim ou dois trampolins é de responsabilidade da entidade.**

### INFANTIL, JUVENIL:

2 saltos iguais ou diferentes

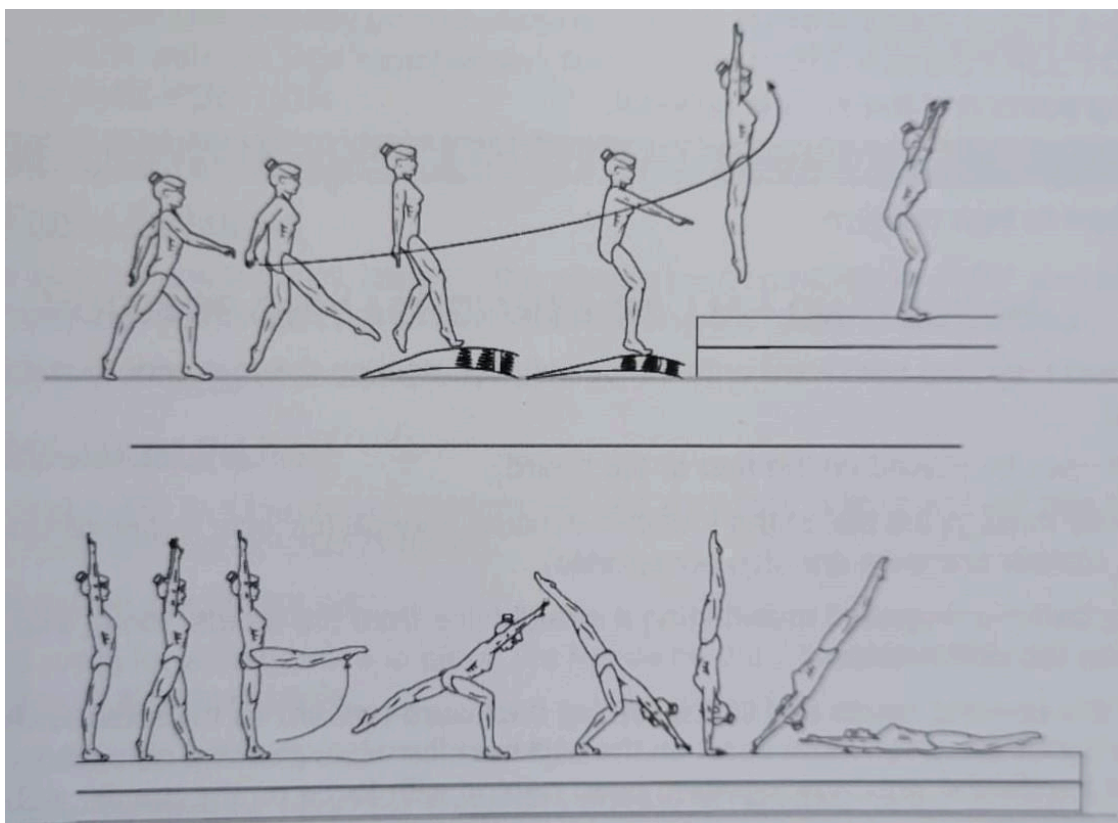
1º Salto - #1, #2, #3, #4 ou

#5 2º Salto - livre

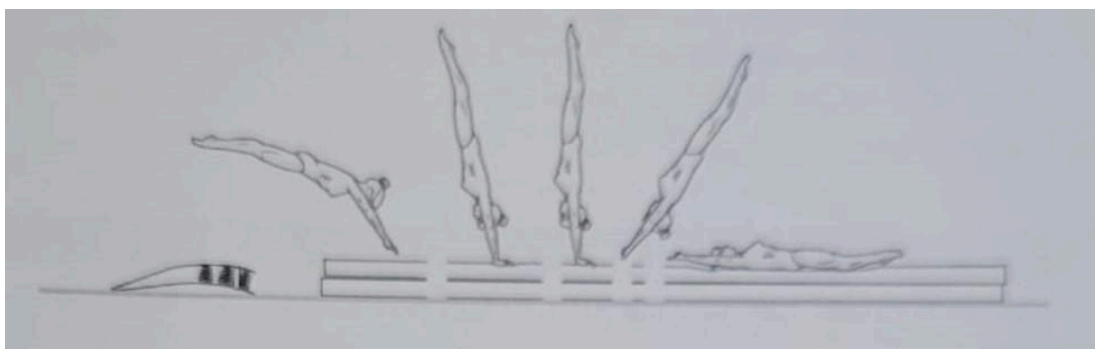
Nota: média dos dois saltos.

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

### Salto 1:



### Salto 2:



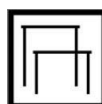
## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| SALTO 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DEDUÇÃO                                                                                                                                       | SALTO 2                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Salto estendido:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Não manter postura estendida</li> <li>Flexão de joelhos</li> <li>Pernas afastadas</li> <li>Ponta de pé</li> <li>Falhas de chegada (passos, desequilíbrios, postura do corpo, apoio da mão(s) etc.</li> </ul>                                                                   | <b>0.30</b><br><b>0.10 0.30 0.50</b><br><b>0.10 0.30</b><br><b>0.10</b><br><b>Aplicar deduções do código de pontuação</b>                     | <b>1º VOO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente.</li> </ul> <b>APOIO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente</li> </ul> |                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               | <b>2º VOO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausência de repulsão</li> <li>Não manter postura estendida do corpo</li> <li>Joelho flexionado</li> <li>Pernas afastas</li> <li>Fazer rolamento</li> </ul>                                | <b>DEDUÇÃO</b><br><b>0.50</b><br><b>0.10 0.30</b><br><b>0.10/ 0.30/ 0.50</b><br><b>0.10/ 0.30</b><br><b>0.50</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               | <b>Falha geral:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de ponta pé em alguma fase (apenas 1 vez)</li> </ul>                                                                                                                           | <b>0.10</b>                                                                                                      |
| <b>Parada de mão cair deitado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ombro adiantado</li> <li>Perna(s) flexionadas</li> <li>Braço(s) flexionados</li> <li>Ir a parada e voltar</li> <li>Apoio escalonado</li> <li>Andar na parada</li> <li>Não manter a postura estendida ao cair deitado (canoinha)</li> <li>Fazer rolamento</li> </ul> | <b>0.10 0.30</b><br><b>0.10 0.30 0.50</b><br><b>0.10 0.30 0.50</b><br><b>0.30</b><br><b>0.30</b><br><b>0.30</b><br><b>0.30</b><br><b>0.50</b> |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |

- ❖ O julgamento técnico dos saltos nº 3, 4, 5 e 6 serão de acordo com o caderno de deduções vigente da CBG. Caso o salto apresente mortal no 2º voo, será utilizado o regulamento da FIG vigente.

## PARALELAS ASSIMÉTRICAS

(Julgamento de acordo com o caderno de deduções da CBG vigente)



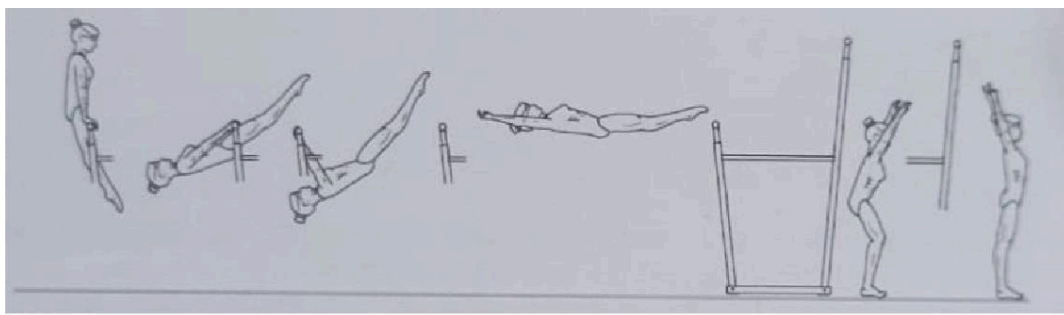
**Observação: são séries obrigatórias. A ordem não pode ser alterada.**

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| SÉRIE 01                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 11,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 5,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| PARTE | ELEMENTO                                                                 | VALOR   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Salto ao apoio do quadril na barra                                       | 1,00 p. |
| 2.    | Impulso para trás (lançamento)                                           | 0,75 p. |
| 3.    | Impulso para trás (lançamento)                                           | 0,75 p. |
| 4.    | Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco) | 2,50 p. |

### Parte 4:



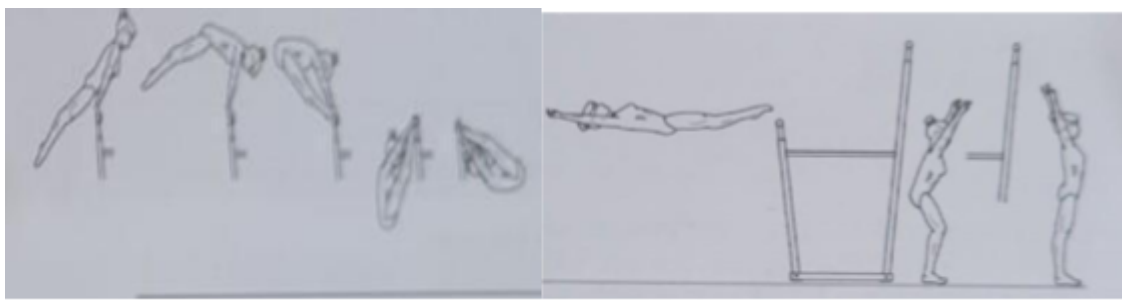
## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| SÉRIE 02                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 12,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 6,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                          | Valor   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | a. Subida em oitava na força ao apoio facial.                                     | 1,75 p. |
|       | <b>Ou</b>                                                                         |         |
|       | b. Subida em oitava com chute das pernas                                          | 1,25 p. |
| 2.    | impulso para trás (lançamento)                                                    | 0,75 p. |
| 3.    | impulso para trás (lançamento)                                                    | 0,75 p. |
| 4.    | Saída: Sub-lançamento para frente com apoio das pernas unidas afastadas na barra. | 2,75 p. |
|       | <b>Ou</b>                                                                         |         |
|       | Sub-lançamento para frente com pernas unidas sem apoio dos pés (em arco)          | 2,25 p. |

☐ O segundo lançamento deve ser preparatório para saída, sem pausa na barra.

### Parte 4:



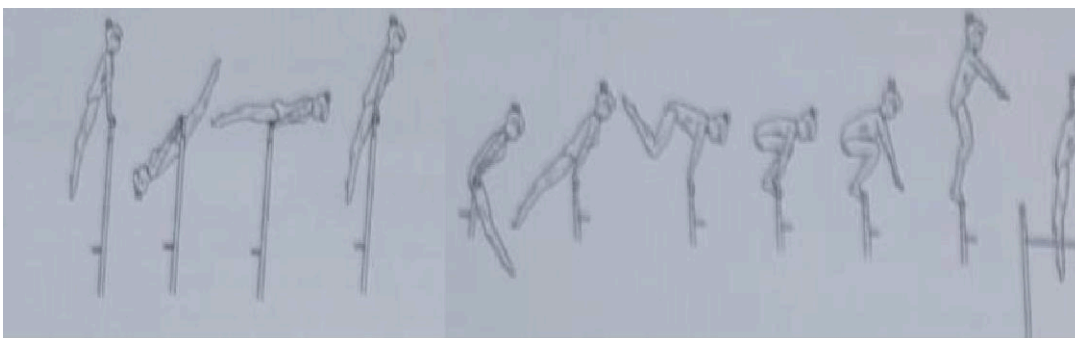
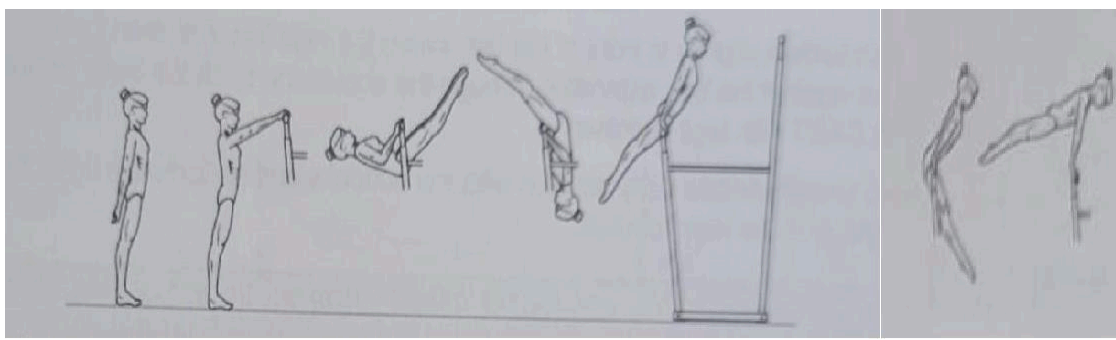
| SÉRIE 03                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 13,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 7,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

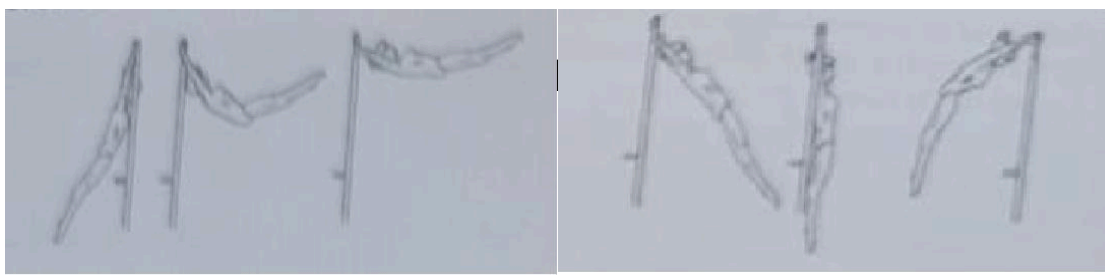


## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| Parte | Elemento                                                                                                                                                   | Valor                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1.    | Oitava na força                                                                                                                                            | 1,50 p.                |
| 2.    | Impulso para trás (lançamento na horizontal)                                                                                                               | 0,50 p.                |
| 3.    | Giro facial para trás (giro de oitava)                                                                                                                     | 1,50 p.                |
| 4.    | <b>Mudança de barrote ( BI para BS)</b><br>a. Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho)<br>ou,<br>b. colocar as pernas alternadas | 1,50 p.<br><br>0,50 p. |
| 5.    | Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás com pernas unidas.                                                                       | 1,00 p.                |
| 6.    | Balanço para frente e para trás                                                                                                                            | 0,50 p.                |
| 7.    | Balanço para frente e para trás, soltando a barra atrás na altura dos ombros.                                                                              | 0,50 p.                |

▪ Parte 1 a 5





#### SÉRIE 04

**Nota de partida – 14,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 8,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

| Parte | Elemento                                                                                                        | Valor    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.    | Balanço de kipe                                                                                                 | 0,50 p.  |
| 2.    | Oitava na força                                                                                                 | 1,00 p.  |
| 3.    | Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e giro facial para trás (giro de oitava)                     | 1,00 p.  |
| 4.    | Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).                                             | 1,00 p.  |
| 5.    | Em suspensão no barrote superior, balanço para frente e para trás                                               | 1,00 p.  |
| 6.    | ½ giro gigante (oitavão)                                                                                        | 1,75 p.  |
| 7.    | Saída: Impulso para trás*, apoiar os pés no barrote, pernas em afastamento lateral e sublançamento para frente. | 1, 75 p. |

#### SÉRIE 05

**Nota de partida – 15,00 pontos**

**Valor de Dificuldade – 9,00 pontos**

**Valor de Apresentação – 6,00 pontos**

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| Parte | Elemento                                                                                                    | Valor   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Kipe ao apoio facial BI                                                                                     | 2,50 p. |
| 2.    | Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e giro facial para trás (giro de oitava)                 | 1,00 p. |
| 3.    | Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).                                         | 0,50 p. |
| 6.    | ½ giro gigante (oitavão)                                                                                    | 1,50 p. |
| 7.    | Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e ½ giro gigante (oitavão)                               | 2,00 p. |
| 8.    | Saída: Impulso para trás*, apoiar os pés no barrote, pernas unidas ou afastadas e sublançamento para frente | 1,50 p. |

| SÉRIE 06                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 16,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 10,00 pontos |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                    | Valor   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Kipe ao apoio facial BI                                                                     | 2,00 p. |
| 2.    | Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e giro facial para trás (giro de oitava) | 1,00 p. |
| 3.    | Impulso para trás ao apoio dos pés na posição grupada (grupadinho).                         | 0,50 p. |
| 4.    | Kipe ao apoio facial BS                                                                     | 2,50 p. |
| 5.    | Impulso para trás (lançamento acima da horizontal) e ½ giro gigante (oitavão)               | 1,50 p. |
| 6.    | Saída: mortal grupado, carpado ou estendido                                                 | 2,50 p. |

### BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA SÉRIE 6 DAS BARRAS ASSIMÉTRICAS (SEM QUEDA):

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|          | ELEMENTOS                                               | VALOR   |
|----------|---------------------------------------------------------|---------|
| Parte #2 | Substituir por Giro livre seguido de kipe               | 2,00p.  |
| Parte #3 | Giro de sola grupado                                    | 0,80 p. |
| Parte #3 | Giro de sola carpado                                    | 1,00 p. |
| Parte #3 | Chinesinho                                              | 1,50 p. |
| Parte#5  | Giro gigante                                            | 2,50 p. |
|          | Impulso à parada de mãos com pernas unidas ou afastadas | 1,00 p. |

**OBS:** Painel D (dedução neutra - da nota final) - deduzir 0,50 pontos por omissão de elementos – elemento faltante (quando não há tentativa de execução de algum elemento constantes em cada item) ou acréscimo de elemento.

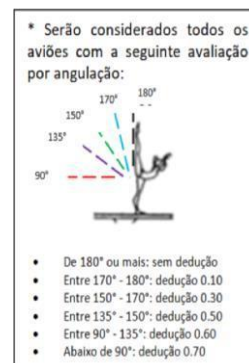
Painel D – A não realização de qualquer item, acarretará na dedução do valor total do mesmo, de acordo com as especificações constantes na série escolhida.

### TRAVE DE EQUILÍBRIO

(Julgamento de acordo com o caderno de deduções da CBG vigente)



| SÉRIE 01                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 11,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 5,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |



| Parte | Elemento | Valor |
|-------|----------|-------|
|-------|----------|-------|

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                                                                                                         |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | Passar a perna esticada ao apoio cavalgado sustentando as pernas afastadas acima da trave                               | 1,00 p. |
| 2. | 2 chutes de perna para frente e 2 chutes de perna para trás ambos a 90° em deslocamento e terminando em Arabesque (2'') | 1,00 p. |

|    |                                                               |        |
|----|---------------------------------------------------------------|--------|
| 3. | Salto estendido                                               | 1,00 p |
| 5. | 3 passos para frente e 3 passos para trás na ½ ponta dos pés. | 0,50 p |

|    |                                                 |         |
|----|-------------------------------------------------|---------|
| 6. | ½ giro na ½ ponta sobre os dois (2) pés (180°). | 1,00 p. |
| 7. | Saída na ponta da trave, com salto estendido.   | 0,50 p. |

### SÉRIE 02

|                                     |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 12,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 6,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                                                               | Valor   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Passar a perna esticada ao apoio cavalgado sustentando as pernas afastadas acima da trave                                                                              | 0,50 p. |
| 2.    | 2 chutes de perna para frente e 2 chutes de perna para trás ambos a 90° em deslocamento e terminando em Equilíbrio facial (avião – 2'' até 90° finalizando no afundo). | 1,00 p. |
| 3.    | Caminhar 2 passos na postura agachada + chute de perna na posição carpada com ambas as mãos apoiadas na trave                                                          | 1,00 p  |
| 4.    | Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé sustentando por 2''                                                          | 1,00 p. |
| 5.    | Salto galope seguido de salto estendido                                                                                                                                | 1,00 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                             |         |
|----|---------------------------------------------|---------|
| 6. | Salto grupado                               | 1,00 p. |
| 7. | Saída na ponta da trave, com salto grupado. | 0,50 p. |

### SÉRIE 03

|                                            |
|--------------------------------------------|
| <b>Nota de partida – 13,00 pontos</b>      |
| <b>Valor de Dificuldade – 7,00 pontos</b>  |
| <b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b> |

| Parte | Elemento                                                                                      | Valor   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Entrada esquadro posição livre + elemento ou parte coreográfica próximo a trave               | 0,50 p. |
| 2.    | Equilíbrio facial (avião – 2 <sup>o</sup> ) finalizando no afundo.                            | 1,00 p. |
| 3.    | 2 passos para frente e 2 passos para trás com pose a cada passo                               | 0,50 p. |
| 4.    | 1/2 giro sobre um dos pés                                                                     | 1,00 p. |
| 5.    | Salto com afastamento Antero posterior 90 ° - Iniciando com 1 ou 2 pés finalizando no afundo. | 1,00 p. |
| 6.    | Salto galope + salto grupado                                                                  | 1,00 p. |
| 7.    | Educativo de lançamento à parada (perder o contato dos pés com a trave)                       | 1,00 p. |
| 8.    | Saída em estrela ou rondante                                                                  | 1,00 p. |

### SÉRIE 04

|                                            |
|--------------------------------------------|
| <b>Nota de partida – 14,00 pontos</b>      |
| <b>Valor de Dificuldade – 8,00 pontos</b>  |
| <b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b> |

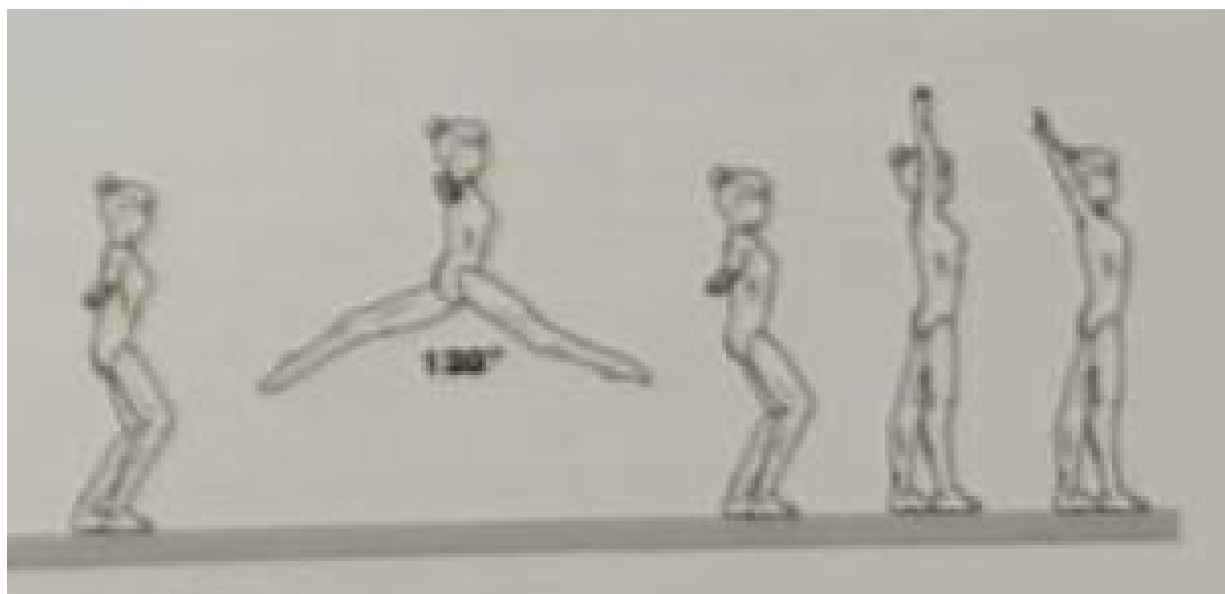
| Parte | Elemento | Valor |
|-------|----------|-------|
|-------|----------|-------|

## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

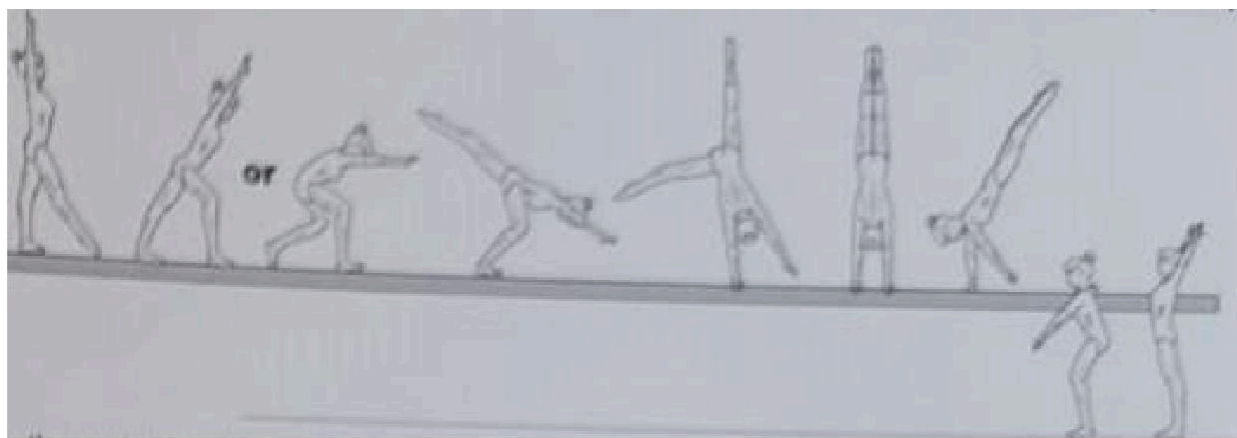
|    |                                                                                                                                    |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | Entrada livre(exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave         | 0,50 p  |
| 2. | Equilíbrio facial (avião – 2'') finalizando no afundo.                                                                             | 1,00 p. |
| 3. | Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202)                                                            | 1,00 p. |
| 4. | 1/2 giro sobre um dos pés                                                                                                          | 1,00 p. |
| 5. | Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas (2.101)                                                               | 1,00 p. |
| 6. | Salto galope + salto grupado                                                                                                       | 1,00 p. |
| 7. | Parada de mãos finalizando no afundo (não precisa chegar à vertical).                                                              | 1,00 p  |
| 8. | Saída em estrela começando da posição em pé, fechando a perna na parada de mãos e terminando do outro lado da trave, pela lateral. | 1,50 p. |

# REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

## Parte 3:



## Parte 8:



### SÉRIE 05

Nota de partida – 15,00 pontos

Valor de Dificuldade – 9,00 pontos



## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

| Parte | Elemento                                                                                                                   | Valor   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Entrada livre(exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave | 0,50 p  |
| 2.    | Equilíbrio facial (avião – 2”) finalizando no afundo.                                                                      | 0,50 p. |
| 3.    | Giro 360° sobre um dos pés                                                                                                 | 1,00 p. |
| 4.    | Ligação de dança: Leap: 2 Saltos iguais em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101)                      | 2,00 p. |
| 5.    | Jump: Salto em grande afastamento anterior-posterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) /sissone (2.108) ou Wolf (2.112) | 1,00 p. |
| 6.    | Parada de mãos finalizando no afundo.                                                                                      | 1,00 p  |
| 7.    | Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.                                                                            | 1,50 p. |
| 8.    | Saída em mortal para frente ou para trás                                                                                   | 1,50 p. |

### SÉRIE 06

Nota de partida – 16,00 pontos

Valor de Dificuldade – 10,00 pontos

Valor de Apresentação – 6,00 pontos

| Parte | Elemento                                                                                                                   | Valor   |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Entrada livre(exceto passagem da perna sobre a trave a posição cavalgada) + elemento ou parte coreográfica próximo a trave | 0,50 p  |
| 2.    | Equilíbrio facial: - Avião 2” (4.102) + Parada de mãos (4.103) (em afastamento anteroposterior de pernas 180°) 2”          | 1,50 p. |
| 3.    | Reversão lateral/Estrela finalizando no afundo.                                                                            | 1,50 p  |
| 4.    | Giro da Tabela de Elementos do Grupo 3                                                                                     | 1,00 p  |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|           |                                                                                                                                                                                                                          |         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>5.</b> | Ligação de dança: Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) + Jump: Salto em grande afastamento anteriorposterior das pernas (2.202) / lateral (2.203) / sissone (2.108) ou Wolf (2.112) | 2,00 p. |
| <b>6.</b> | Reversão Lenta para trás/Ponte para trás (4.109)                                                                                                                                                                         | 1,50 p. |

|           |                                                                           |         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>7.</b> | Leap: Salto em grande afastamento anteroposterior das pernas 180° (2.101) | 1,00 p. |
| <b>8.</b> | Saída em mortal para frente ou para trás                                  | 1,00 p. |



### BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS DA SÉRIE 6 DO APARELHO TRAVE DE EQUILÍBRIO:

| ELEMENTOS                                              | VALOR   |
|--------------------------------------------------------|---------|
| Reversão lenta para frente                             | 0,50 p. |
| Flic-flac com finalização livre                        | 1,00 p. |
| Saída em mortal vindo de qualquer elemento acrobático. | 0,50 p. |

□ A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.



## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**OBS:** Painel D (dedução neutra) - deduzir 0,50 pontos por elemento faltante (quando não há tentativa de realização de um elemento constante nos itens)

- ☐ O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.
- ☐ Se utilizar a entrada em esquadro, deverá ser realizada com impulso nos 2 pés e elevação simultânea de ambas as pernas à posição de esquadro livre em afastamento lateral das pernas.

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

- Elementos que exigem a manutenção de 2'': Painel E – Falha na manutenção: – 0.30p



Na série 6, na parte 5 só poderão ser utilizados elementos do código de pontuação vigente.

### SOLO

(Julgamento de acordo com o caderno de deduções da CBG vigente)



| SÉRIE 01                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 11,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 5,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                      | Valor   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Ponte iniciando deitada com pernas fechadas                                                                   | 0,50 p. |
| 2.    | Equilíbrio facial (avião – 2'') mínimo 90° finalizando no afundo.                                             | 0.20 p. |
| 3.    | Posição de preparação para o giro + equilíbrio sobre um pé na ½ ponta na posição de passé sustentando por 2'' | 0,20 p. |
| 4.    | Passo chasse + salto estendido                                                                                | 0,50 p. |
| 5.    | Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas                                             | 0.50 p. |
| 6.    | Lançamento a Parada de mãos acima de 45 finalizando em afundo.                                                | 0,50 p. |
| 7.    | Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral                                          | 0.50 p. |
| 8.    | Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pés depois o quadril      | 0,30 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|     |                                                           |         |
|-----|-----------------------------------------------------------|---------|
| 9.  | Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa) | 0,30 p. |
| 10. | Estrela                                                   | 1.00 p. |

|     |                                                                    |         |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------|
| 11. | Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – | 0.50 p. |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------|

|  |                                                                                                                          |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | afastamento ântero-posterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho). |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| SÉRIE 02                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 12,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 6,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                                                                                    | Valor   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2.    | Equilíbrio facial (avião – 2'') finalizando no afundo.                                                                                                                                      | 0.20 p. |
| 3.    | Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé                                                                                                                                               | 0,50 p. |
| 4.    | Chassé e Salto com afastamento antero-posterior (leap) (1.101)                                                                                                                              | 0,70 p. |
| 5.    | Salto afastado antero-posterior jump (dois pés juntos)                                                                                                                                      | 0.50 p. |
| 6.    | Parada de mãos finalizando em afundo.                                                                                                                                                       | 1,00 p. |
| 7.    | Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)                                                                                        | 0.50 p. |
| 8.    | Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') retirando primeiro os pés depois o quadril                                                                                    | 0,30 p. |
| 9.    | Ponte iniciando em pé, finalizando com as pernas estendidas.                                                                                                                                | 0,80 p. |
| 10.   | Sobrepasso partindo de impulso com os dois pés + Estrela                                                                                                                                    | 1.00p.  |
| 11.   | Uma posição de flexibilidade de pernas (2'') :Ex: Espacate/split – afastamento ântero-posterior das pernas 180° ou sentada em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho). | 0.50p.  |



## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

| <b>SÉRIE 03</b>                            |
|--------------------------------------------|
| <b>Nota de partida – 13,00 pontos</b>      |
| <b>Valor de Dificuldade – 7,00 pontos</b>  |
| <b>Valor de Apresentação – 6,00 pontos</b> |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| Parte | Elemento                                                                                                                        | Valor   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Sobrepasso Estrela.                                                                                                             | 0.50 p. |
| 2.    | Equilíbrio facial (avião – 2'') + Reversão lenta para frente finalizando na ponte com uma das pernas elevada (estendida).       | 1.00 p. |
| 3.    | Giro de 180° sobre 1 pé, perna livre em Passé                                                                                   | 0,30 p. |
| 4.    | Chassé e Salto de grande afastamento ântero posterior das pernas, com impulso em 1 dos pés (split leap) terminando em arabesque | 0.50 p. |
| 5.    | Parada de mãos finalizando em rolamento grupado a frente a posição fundamental                                                  | 0.50p.  |
| 6.    | Salto antero- posterior split jump (dois pés juntos)                                                                            | 0,40 p. |
| 7.    | Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)                            | 0.40p.  |
| 8.    | Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'')                                                                                | 1,00 p. |
| 9.    | Salto em afastamento lateral com impulso nos 2 pés – jump                                                                       | 0,40 p. |
| 10.   | Rodante salto estendido                                                                                                         | 1.00 p. |
| 11.   | Ponte iniciando em pé e chute passando pela parada de mãos em grande afastamento das pernas e finalizando na posição de afundo  | 1.00 p. |

| SÉRIE 04                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 14,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 8,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| Parte | Elemento                                                                    | Valor   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Sobrepasso Estrela com uma das mãos                                         | 0,50 p. |
| 2.    | Rondante<br>+ flic-flac<br>+ salto estendido                                | 2,00 p. |
| 3.    | Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em passê                               | 0,50 p. |
| 4.    | Passagem de dança - 2 saltos leaps (1.101)                                  | 1,00 p. |
| 5.    | Reversão Lenta para trás                                                    | 1,00 p. |
| 6.    | 2 saltos com impulso nos 2 pés (jump) – 1 com afastamento lateral + 1 livre | 1,00 p. |
| 7.    | Reversão para frente finalizando com pernas alternadas                      | 1.00p.  |
| 8.    | Esquadro 2''                                                                | 1,00 p. |

| SÉRIE 05                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 15,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 9,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                   | Valor   |
|-------|------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Estrela sem mãos/ Reversão para frente sem mãos            | 1.00p.  |
| 2.    | Rodante<br>+ flic-flac<br>+ flic-flac<br>+ salto estendido | 2,00 p. |
| 3.    | Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em Passê              | 0,50 p. |



## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                                              |          |
|----|--------------------------------------------------------------|----------|
| 4. | Passagem de dança - 2 saltos leaps (CP) iguais ou diferentes | 1,00 p.  |
| 5. | Reversão lenta para trás                                     | 0,250 p. |

|    |                                                                                                                 |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 6. | Ligação de dança- 2 saltos em grande afastamento lateral das pernas com impulsão simultânea dos pés (jump) (CP) | 1,00 p. |
| 7. | Reversão para frente com chegada alternada dos pés + estrela                                                    | 1,25 p. |
| 8. | Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)                                 | 1,00 p. |
| 9. | Mortal pra frente grupado                                                                                       | 1.00p   |

| SÉRIE 06                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 16,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 10,00 pontos |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                                                             | Valor      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.    | Estrela sem mãos/ Reversão para frente sem mãos                                                                                                                      | 0,50 p.    |
| 2.    | Rodante<br>+ flic-flac<br>+ mortal para trás                                                                                                                         | 2,00<br>p. |
| 3.    | Giro de 360° sobre 1 pé, perna livre em Passé                                                                                                                        | 0,50p.     |
| 4.    | Passagem de dança: Leaps: 2 Saltos diferentes com grande afastamento anteroposterior das pernas -180°- Salto longo com troca de pernas (1.205) + salto longo (1.101) | 1,00 p.    |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                                                                                       |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. | Hop: Salto Fouetté com recepção em arabesque, perna livre na horizontal (1.112)                       | 0,50 p. |
| 6. | Ligação de dança- 2 saltos jumps(CP) 1 deles em grande afastamento lateral das pernas com ou sem giro | 1,00 p. |

|    |                                                                                                                               |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7. | Reversão para frente com chegada alternada dos pés<br>+ reversão para frente com chegada simultânea dos pés + salto estendido | 2,00 p. |
| 8. | Mortal para frente                                                                                                            | 0,50 p. |
| 9. | Rodante<br>+ flic-flac<br>+ flic-flac<br>+ salto estendido                                                                    | 2,00 p. |

### BONIFICAÇÕES ESPECÍFICA PARA O APARELHO SOLO NA SÉRIE 6:

| ELEMENTO                                                                            | VALOR     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Se o item 8 for realizado ligado ao item 7                                          | + 1,00 p. |
| - Qualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado. Para cada ½ (180°) | + 0,30 p. |
| - twist (só tem 180°)                                                               | + 0,30 p. |
| - mortal estendido com 1/1 pirueta (360°)                                           | + 0,60 p. |
| - mortal estendido com 1 ½ pirueta (540°)                                           | + 0,90 p. |



# REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

## Dedução específica para todas as séries de solo:

- ☐ Falta de uma passagem próxima ao solo tocando o dorso (mín. 2 movimentos) = - 0,30 p.

☐ A série deverá ser composta somente pelos elementos acima descritos com coreografia livre. A ordem de apresentação dos elementos poderá ser feita livremente.



## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**OBS:** Paineis D (dedução neutra) - deduzir 0,50 pontos por elemento faltante (quando não há tentativa de um dos elementos constantes nos itens)

- ☐ O julgamento dará ênfase à execução técnica, com exigências na perfeição dos elementos solicitados.

### **Para as ligações da dança e acrobáticas (SO):**

- ☐ Paineis D – A não realização de qualquer dos itens acarretará na dedução do valor total de acordo com as especificações constantes nos aparelhos.
- ☐ Em casos não especificados, será seguido o Código de Pontuação vigente

## **PROGRAMA TÉCNICO MASCULINO**

**OBS: Todas as séries nos aparelhos devem seguir a ordem descrita**

**PARA TODOS OS NÍVEIS DE SÉRIES:** Saídas cravadas em todos os aparelhos serão bonificadas em 0,10p. (Inclusive no Salto)

# REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

## SOLO



| SÉRIE 01                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 11,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 5,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                           | Valor   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 “.) e retornar à posição fundamental; | 0,50 p. |
| 2.    | Parada de mãos;                                                                                                                    | 1,00 p. |
| 3.    | Rolamento para frente finalizando com as pernas grupadas e unidas , seguido de salto com ½ giro;                                   | 0,50 p. |
| 4.    | Rolamento para trás finalizando com as pernas em afastamento lateral;                                                              | 0,50 p. |
| 5.    | Descer a posição sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho);                                          | 0,50 p. |
| 6.    | Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) retirando primeiro os pés depois o quadril;                           | 0,50 p. |
| 7.    | Vela;                                                                                                                              | 0,30 p. |
| 8.    | Posição estendida alongada e encaixada ou côncava (canoa);                                                                         | 0,20 p. |
| 9.    | Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;                                                     | 0,50 p. |
| 10.   | Estrela lateral.                                                                                                                   | 0,50 p. |

| SÉRIE 02                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 12,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 6,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| Parte | Elemento                                                                                                                                               | Valor   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental;                   | 0,50 p. |
| 2.    | Parada de mãos;                                                                                                                                        | 1,00 p. |
| 3.    | Rolamento para frente finalizando com as pernas afastadas + salto unindo as pernas na posição carpada, volta a posição fundamental + salto com ½ giro; | 1,00 p. |
| 4.    | Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha)                                                   | 0,50 p. |
| 5.    | Afastar as pernas e descer sentado em afastamento lateral, flexão do tronco a frente (cachorrinho) 2”;                                                 | 0,50 p. |
| 6.    | Educativo de Esquadro em afastamento lateral das pernas (2”) retirando primeiro os pés depois o quadril;                                               | 0,50 p. |
| 7.    | Vela (2 seg.), retornar a posição sentada                                                                                                              | 0,50 p. |
| 8.    | Ponte iniciando deitado, retornar a posição fundamental com coreografia livre;                                                                         | 0,50 p. |
| 9.    | Salto esticado com 1/1 pirueta                                                                                                                         | 0,50 p. |
| 10.   | Sobre passo estrela + estrela terminando em afundo.                                                                                                    | 1,00 p. |

### SÉRIE 03

|                                     |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 13,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 7,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                             | Valor   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental; | 0,50 p. |
| 2.    | Parada de mãos 2” + rolamento a frente                                                                                               | 1,00 p. |
| 3.    | Corrida sobre passo rodante salto levemente selado aterrissagem;                                                                     | 1,50 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                                                                                      |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4. | Rolamento para trás com braços estendidos, finalizando com as pernas estendidas e fechadas (prancha) | 0,50 p. |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

|    |                                                                                                                                                                 |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.);                                                 | 0,50 p. |
| 6. | Esquadro em afastamento lateral das pernas (2'') , apoiar os pés ao solo e realizar lançamento das pernas afastadas a parada de mãos, terminando de forma livre | 1,00 p. |
| 7. | Descer a posição de vela, retornar a posição sentada e realizar esquadro de pernas unidas;                                                                      | 0,50 p. |
| 8. | Corrida sobre passo Reversão com as pernas alternadas + estrela                                                                                                 | 1,50 p. |

| SÉRIE 04                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 14,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 8,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                             | Valor   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental; | 0,50 p. |
| 2.    | Corrida sobrepasso rodante flic salto levemente selado<br>Aterrissagem;                                                              | 1,50 p. |
| 3.    | Oitava a parada de mãos com braços estendidos                                                                                        | 1,00 p. |
| 4.    | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2 seg.)                      | 0,50 p. |
| 5.    | Esquadro afastado (2 seg.) , elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.                | 1,00 p. |
| 6.    | Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente finalizando na posição fundamental.           | 1,50 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|           |                                                                                                                                                                            |         |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>7.</b> | Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro unido (2 seg.), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental. | 1,00 p. |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

|           |                                                                                |         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>8.</b> | Corrida sobrepasso Reversão com as pernas unidas, salto à posição fundamental. | 1,00 p. |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|

| SÉRIE 05                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 15,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 9,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                                                             | Valor   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental; | 0,50 p. |
| 2.    | Corrida sobrepasso rodante flic + mortal grupado                                                                                     | 1,00 p. |
| 3.    | Oitava a parada de mãos com braços estendidos;                                                                                       | 0,50 p. |
| 4.    | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.);                      | 0,50 p. |
| 5.    | Esquadro afastado (2 seg.) , elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo;                | 1,00 p. |
| 6.    | Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 seg.), rolamento à frente;                                              | 1,50 p. |



## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|            |                                                                                                                                                                            |         |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>7.</b>  | Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro unido (2 seg.), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, Levantar-se até a posição fundamental; | 1,00 p. |
| <b>8.</b>  | Corrida sobre passo reversão pernas alternadas + seguido de estrela, coreografia qualquer;                                                                                 | 1,00 p. |
| <b>9.</b>  | Corrida seguida de mortal para frente grupado a posição fundamental;                                                                                                       | 1,00 p. |
| <b>10.</b> | Corrida sobrepasso, rodante, flic + flic + salto levemente selado, Aterrissagem.                                                                                           | 1,00p.  |

| SÉRIE 06                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 16,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 10,00 pontos |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte     | Elemento                                                                                                                                                                   | Valor   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>1.</b> | Posição fundamental, elevação dos braços acima da cabeça, chute com uma das pernas, avião (2 seg.) e retornar a posição fundamental.                                       | 0,50 p. |
| <b>2.</b> | Corrida sobrepasso rodante flic + mortal                                                                                                                                   | 1,50 p. |
| <b>3.</b> | Oitava a parada de mãos com braços estendidos com finalização livre.                                                                                                       | 0,50 p. |
| <b>4.</b> | Descer a posição sentada, com as pernas em grande afastamento, flexão do tronco à frente (cachorrinho) (2seg.)                                                             | 0,50 p. |
| <b>5.</b> | Esquadro em afastamento lateral das pernas (2 segs.), elevação do quadril, sem as pernas tocarem o chão até o apoio dos pés afastados no solo.                             | 1,00 p. |
| <b>6.</b> | Parada de mãos a força subindo com afastamento das pernas (2 segs.), rolamento à frente.                                                                                   | 1,00 p. |
| <b>7.</b> | Queda de peito ao solo, virar e realizar esquadro alto (2 segs.), extensão total do corpo ao apoio dorsal, ½ volta ao apoio facial, levantar-se até a posição fundamental. | 1,00 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|     |                                                                                                           |         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 8.  | Corrida sobre passo reversão alternada + seguido de reversão com pernas unidas salto posição fundamental. | 1,00 p. |
| 9.  | Corrida sobre passo reversão com pernas unidas + mortal pra frente                                        | 1,50 p. |
| 10. | Corrida sobre passo rodante flic + mortal grupado                                                         | 1,50 p. |

### BONIFICAÇÕES ESPECÍFICAS PARA O APARELHO SOLO:

| ELEMENTO                                                                                                                                                 | VALOR     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Se o item 5 e 6 forem realizados <b>diretos nas séries 5 e 6</b> : esquadro afastado (2 seg.) a parada de mãos a força (2 seg.) | + 1,00 p. |

|                                                                                                                                      |                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Na série 6, apenas nas partes 2 e 9</b> , qualquer mortal com giro no eixo longitudinal será bonificado. | + 0,20 p.<br><br>par<br>a<br>cad<br>a<br><br>½giro<br>(180°) |
| <b>Exemplo:</b>                                                                                                                      |                                                              |
| <input type="checkbox"/> Twist (só tem 180°)                                                                                         | + 0,20 p.                                                    |
| <input type="checkbox"/> Mortal estendido com 1/1 pirueta (360°)                                                                     | + 0,40 p.                                                    |
| <input type="checkbox"/> Mortal estendido com 1 ½ piruta (540°)                                                                      | + 0,60 p.                                                    |

## SALTO





## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

### **PRÉ-INFANTIL:**

2 saltos iguais ou diferentes (#1, #2, #3)

Nota: melhor salto

Permitido utilizar dois trampolins (#3) - responsabilidade da entidade

### **INFANTIL E JUVENIL:**

2 saltos iguais ou diferentes

1º Salto - 1, 2, 3 ou 4

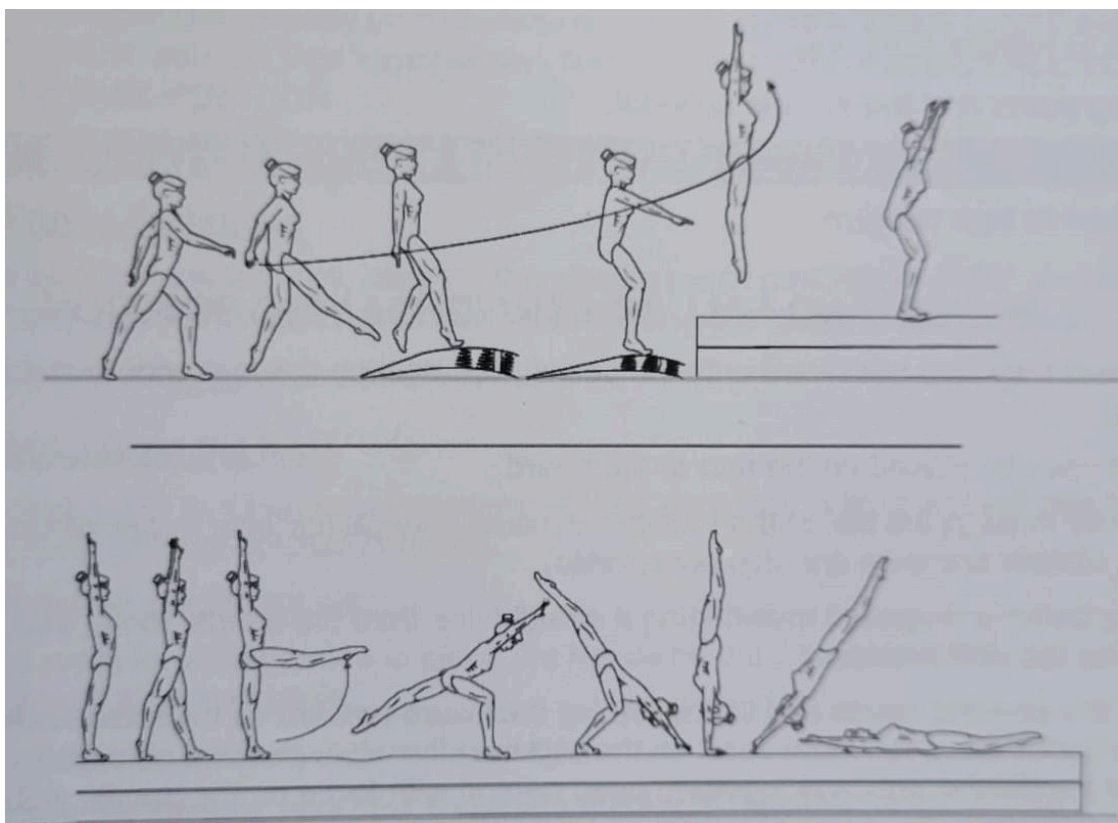
2º Salto - 1, 2, 3, 5 ou 6.

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Nota: média dos dois saltos.

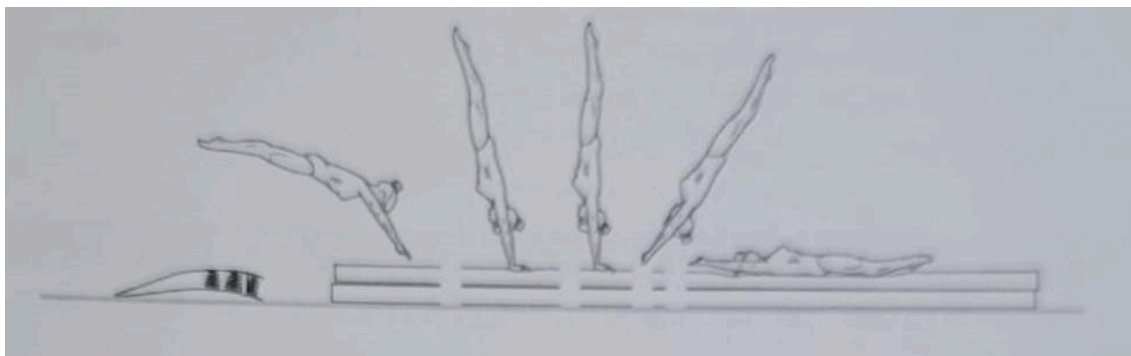
| Nº | elementos                                                   | descrição                                              | valor |
|----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|
| 1  | Salto em pé + parada de mãos finalizando em decúbito dorsal | Dois colchões = 60 cm                                  | 7,00  |
| 2  | Reversão em plano elevado                                   | Três colchoes = 90 cm. Finalização em decúbito dorsal. | 8,50  |
| 3  | Reversão utilizando minitrampolim                           | Altura mínimo 100 cm                                   | 10,00 |
| 4  | Reversão sobre a mesa                                       | Altura mínimo 100 cm                                   | 12,00 |
| 5  | Salto livre                                                 | Altura mínimo 100 cm                                   | CP    |

### Salto 1:

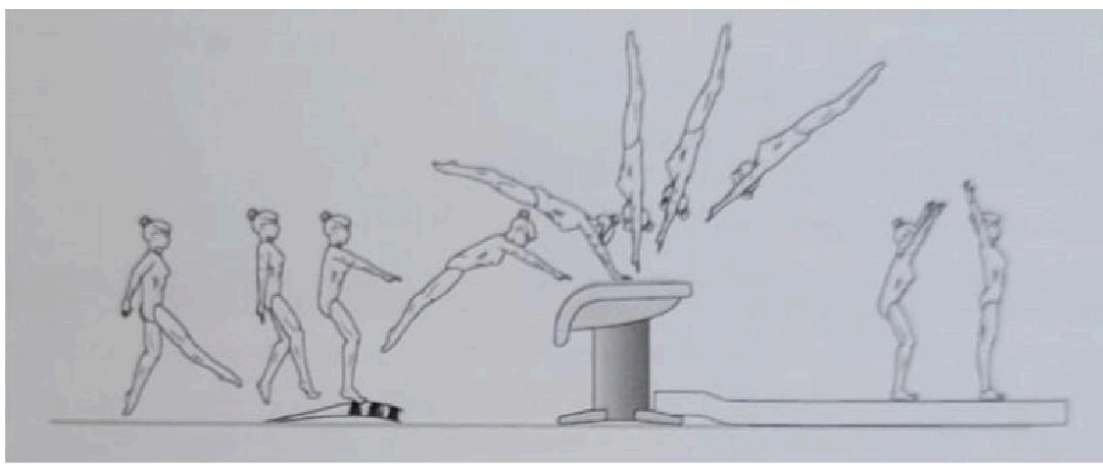


### Salto 2:

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA



### Salto 3 e 4:



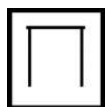
## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| SALTO 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DEDUÇÃO                                                                                                                                       | SALTO 2                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Salto estendido:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Não manter postura estendida</li> <li>Flexão de joelhos</li> <li>Pernas afastadas</li> <li>Ponta de pé</li> <li>Falhas de chegada (passos, desequilíbrios, postura do corpo, apoio da mão(s) etc.</li> </ul>                                                                   | <b>0.30</b><br><b>0.10 0.30 0.50</b><br><b>0.10 0.30</b><br><b>0.10</b><br><b>Aplicar deduções do código de pontuação</b>                     | <b>1º VOO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente.</li> </ul> <b>APOIO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicar deduções do caderno de deduções da CBG vigente</li> </ul> |                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               | <b>2º VOO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausência de repulsão</li> <li>Não manter postura estendida do corpo</li> <li>Joelho flexionado</li> <li>Pernas afastas</li> <li>Fazer rolamento</li> </ul>                                | <b>DEDUÇÃO</b>                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0.50</b><br><b>0.10 0.30</b>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>0.10/ 0.30/ 0.50</b><br><b>0.10/ 0.30</b><br><b>0.50</b> |
| <b>Parada de mão cair deitado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ombro adiantado</li> <li>Perna(s) flexionadas</li> <li>Braço(s) flexionados</li> <li>Ir a parada e voltar</li> <li>Apoio escalonado</li> <li>Andar na parada</li> <li>Não manter a postura estendida ao cair deitado (canoinha)</li> <li>Fazer rolamento</li> </ul> | <b>0.10 0.30</b><br><b>0.10 0.30 0.50</b><br><b>0.10 0.30 0.50</b><br><b>0.30</b><br><b>0.30</b><br><b>0.30</b><br><b>0.30</b><br><b>0.50</b> | <b>Falha geral:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de ponta pé em alguma fase (apenas 1 vez)</li> </ul>                                                                                                                           |                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               | <b>0.10</b>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |

| CATEGORIAS    | ALTURA DA MESA |
|---------------|----------------|
| PRÉ- INFANTIL | 1,10m          |
| INFANTIL      | 1,10 a 1,25m   |
| JUVENIL       | Mínimo 1,25m   |
| ADULTO        | Mínimo 1,25m   |

# REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

## BARRA FIXA



| SÉRIE 01                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 11,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 5,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                      | Valor   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Sustentação com os braços flexionados em posição carpada (2 seg.)             | 1,00 p. |
| 2.    | Retornar a suspensão em posição estendida (2 seg.)                            | 0,50 p. |
| 3.    | Morcegão (Pernas afastadas passando as pernas sem tocar na barra)             | 1,00 p. |
| 4.    | Tomada de impulso para frente, balanço para trás;                             | 1,00 p. |
| 5.    | Balanço para frente, balanço para trás;                                       | 1,00 p. |
| 6.    | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental. | 0,50 p. |

| SÉRIE 02                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 12,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 6,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                | Valor   |
|-------|---------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Subida em oitava (permitido pequeno auxílio do técnico) | 1,00 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                                                                    |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | Lançamento atrás; retornando com o quadril a barra<br>(afastar o quadril da barra) | 0,50 p. |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------|

|    |                                                                                                                                           |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3. | Rolamento para frente com as pernas estendidas, passar pela suspensão com braços flexionados, retornando a suspensão em posição estendida | 1,00 p. |
| 4. | Tomada de impulso para frente, balanço para trás,                                                                                         | 1,00 p. |
| 5. | Balanço para frente, balanço para trás;                                                                                                   | 1,00 p. |
| 6. | Balanço para frente, balanço para trás;                                                                                                   | 1,00 p. |
| 7. | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.                                                             | 0,50 p. |

| SÉRIE 03                            |  |
|-------------------------------------|--|
| Nota de partida – 13,00 pontos      |  |
| Valor de Dificuldade – 7,00 pontos  |  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |  |

| Parte | Elemento                                                                      | Valor   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Subida em oitava                                                              | 1,00 p. |
| 2.    | Lançamento atrás (45 graus)                                                   | 1,00 p. |
| 4.    | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás                             | 1,00 p. |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio                                                  | 1,00 p. |
| 6.    | Balanço misto completo                                                        | 1,00 p. |
| 7.    | Troca para tomada dorsal atrás                                                | 1,00 p. |
| 8.    | Balanço completo                                                              | 0,50 p. |
| 9.    | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental. | 0,50 p. |



## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

| SÉRIE 04                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 14,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 8,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                            | Valor   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Subida em oitava                                                                                    | 1,00 p. |
| 2.    | Lançamento atrás na horizontal                                                                      | 0,50 p. |
| 3.    | Giro de quadril                                                                                     | 1,00 p. |
| 4..   | Descer a frente (sublançamento) balanço para trás                                                   | 1,00 p. |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio                                                                        | 1,00 p. |
| 6.    | Balanço para frente troca para tomada palmar                                                        | 1,00 p. |
| 7.    | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal balanço para frente e para trás. | 1,00 p. |
| 8.    | Balanço completo                                                                                    | 1.00 p. |
| 9.    | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição fundamental.                       | 0,50 p. |

| SÉRIE 05                            |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 15,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 9,00 pontos  |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                         | Valor   |
|-------|--------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Tomada de impulso para frente, balanço para tras | 0,50 p. |
| 2.    | Balanço para frente ½ cambio                     | 1,00 p. |

## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

|    |                                              |         |
|----|----------------------------------------------|---------|
| 3. | Balanço para frente troca para tomada palmar | 1,00 p. |
|----|----------------------------------------------|---------|

|     |                                                                                           |         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 4.  | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal<br>balanço para frente | 1,00 p. |
| 5.  | Quipe                                                                                     | 1,50 p. |
| 6.  | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                     | 0,50 p. |
| 7.  | Giro de quadril)                                                                          | 1,00 p. |
| 8.  | Descer à frente (sublançamento) balanço para trás                                         | 1,00 p. |
| 9.  | Balanço completo                                                                          | 1.00 p. |
| 10. | Soltar a barra atrás ombros altura horizontal da barra a posição<br>fundamental.          | 0,50 p. |

### SÉRIE 06

|                                     |
|-------------------------------------|
| Nota de partida – 16,00 pontos      |
| Valor de Dificuldade – 10,00 pontos |
| Valor de Apresentação – 6,00 pontos |

| Parte | Elemento                                                                                  | Valor   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Tomada de impulso para frente, balanço para tras                                          | 0,50 p. |
| 2.    | Quipe                                                                                     | 1,00 p. |
| 3.    | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros)                                     | 0,50 p. |
| 4.    | Giro livre horizontal, seguido de suspensão                                               | 1,50 p. |
| 5.    | Balanço para frente ½ cambio                                                              | 0,50 p. |
| 6.    | Balanço para frente troca para tomada palmar                                              | 1,00 p. |
| 7.    | Balanço para trás com troca simultânea das mãos para tomada dorsal<br>balanço para frente | 0,50 p. |
| 8.    | Quipe afastado                                                                            | 1.00 p. |
| 9.    | União das pernas à frente balanço atrás balanço para frente                               | 0,50 p. |



## **REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

|            |                                                       |         |
|------------|-------------------------------------------------------|---------|
| <b>10.</b> | Quipe                                                 | 1,00 p. |
| <b>11.</b> | Lançamento atrás na horizontal (pés linha dos ombros) | 0,50 p. |
| <b>12.</b> | Saída em mortal estendido para trás                   | 1,50 p. |



## REGULAMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

- ☐ As séries que são compostas por câmbios na suspensão terão como referência a altura da Barra.
- ☐ O técnico deverá permanecer embaixo da barra por toda a série.

Critérios de desempate:

Individual geral:

- 1º - será somada todas as médias de execução de cada aparelho (para o salto, será considerado os dois. Saltos que tiveram nota final 0.00, a média de dedução será 10.00). O (a) ginasta que tiver maior somatório das notas de execução ou menor dedução levando em consideração o somatório vencerá.
- 2º - será somada todas as notas de dificuldade de cada aparelho (para o salto, será considerado os dois. Saltos que tiveram nota final 0.00, a nota de dificuldade será 0.00). O (a) ginasta que tiver maior somatório das notas de dificuldade vencerá.
- 3º - maior número de 1º, seguido de maior número de 2º, seguido maior número de 3º lugar e assim sucessivamente.
- 4º - Permanece empate.

Individual por aparelho:

- ☐ Solo (masculino e feminino), assimétricas, trave, barra fixa:
  - 1º - menor média de dedução;
  - 2º - maior nota de dificuldade;
  - 3º - menor dedução de execução dentre todas as execuções;
  - 4º - menor dedução de execução do árbitro chefe.
  - 5º - permanece o empate.
- ☐ Salto:
  - 1º - não obteve salto zerado.
  - 2º - maior nota de execução (levando em consideração os dois saltos)
  - 3º - maior nota de dificuldade (somando os dois saltos)
  - 4º - maior nota de execução dentre os saltos.
  - 5º - maior nota de execução dentre os dois saltos dada pelo árbitro chefe.
  - 6º - permanece o empate.

Equipe:

- Prevalecerá a equipe que teve maior número de 1º lugar. Se prevalecer, maior equipe que teve maior número de 2º lugar e assim sucessivamente.

